

元気な 「かながわ」は 食事から! 野菜をもっととろうよ!

野菜をもっととろうよ!

vol. 8



「ラブベジ」は
味の素㈱の
登録商標です

かながわ健康プラン21(第3次)では、成人の野菜摂取量は350g/日以上を推奨しています。

キャベツと大根の鶏だし・うま塩鍋

調理時間 ① 20分

材料 (4人分)

鶏もも肉	500g
キャベツ	1/4個(300g)
大根	10cm(225g)
長ねぎ	1本(100g)
にんじん	1/2本(75g)
しめじ	1/4パック(100g)
絹ごし豆腐	1丁(300g)
水	720ml
A 「鍋キューブ®」	
鶏だし・うま塩	4個



野菜摂取量
153g
(1人分)

1. 鶏肉はひと口大に切る。キャベツはザク切りにし、大根は5mm幅の半月切りにする。ねぎは1cm幅の斜め薄切りにし、にんじんは5mm幅の輪切りにする。しめじは小房に分け、豆腐はひと口大に切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら、1の鶏肉・キャベツ・大根・にんじんを加えて煮る。
3. 具材に火が通ったら、1のねぎ・しめじ・豆腐を加えて煮る。

レンジで作る! さけと大根の煮物

調理時間 ① 15分

材料 (4人分)

生ざけ(切り身)	4切れ
大根	1/4本
にんじん	1/2本
大根の葉	30g
「Cook Do® きょうの大皿®」	
豚バラ大根用	1箱
「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1

野菜摂取量
81g
(1人分)



作り方

1. さけはひと口大に切る。大根は1cm幅のいちょう切りにし、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。大根の葉は4cm長さに切る。
2. 耐熱ボウルに「Cook Do® きょうの大皿®」、1の大根・にんじん・さけ・大根の葉を順に入れる。
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で10分ほど全体に火が通るまで加熱し、ごま油を加えて全体をよく混ぜる。

豚大根のクリームシチュー

調理時間 ① 20分

材料 (4人分)

豚こま切れ肉	200g
大根	1/4(250g)
白菜	2枚(200g)
水	3カップ
A 「味の素KKコンソメ」	1個
シチューの素	1/2箱(48g)
牛乳	1/2カップ
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

野菜摂取量
113g
(1人分)



作り方

1. 大根は1cm太さ、5cm長さの柏子木切りにし、白菜はヨコ2cm幅に切る。
2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、1の大根・白菜を加えて炒める。しなりしたら、Aを加え、5分煮る。
3. 火を止めてシチューの素を割り入れて溶かし、牛乳を加えてさらに5分煮る。

“未病”って知っていますか？

神奈川県では、心と身体の状態を健康と病気の2つに分けるのではなく、心と身体の状態は「健康」と「病気」の間をいつも変化していて、その状態を「未病」としています。

この変化に気が付き、日常生活において未病を改善して、心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です！

That's
ME-BYO!



“未病改善”の3つの取組とは？

食

バランスの良い食事、オーラルフレイル*対策をすること。
※心身の機能の低下につながる口腔機能の虚弱な状態。

運動

日常生活に運動を取り入れること。

社会参加

ボランティアや趣味の活動などで、社会とのつながりをもつこと。

